

3月

2019年
NO.156

TOYAKO
とやこ
広報



雪原を踏み歩く！

冬の散策のつどい



杉谷 柊磨くん
(とうま)
琢磨さん・佳菜子さん
12月3日生 入1区



大久保 快星くん
(かいせい)
智史さん・有生菜さん
12月8日生 清水



大木 陽葵ちゃん
(ひなた)
翔太さん・さとみさん
12月12日生 蛇5区



國井 天愛ちゃん
(てあ)
一宏さん・美晃さん
12月17日生 岩屋



大西 カンナちゃん
慧さん・思実さん
12月26日生 大原



目次

- 3 pickup news
地場産ホタテ給食メニューに
漁協・道の駅あぶた無償提供
ワンポイント手話
- 4 **洞爺湖の冬**
- 6 **4月7日は北海道知事
北海道議会議員選挙の投票日です**
- 8 **まちのわだい**
- 10 **お知らせ**
気象台からのお知らせ
心からおくやみ申し上げます
わたしのうた
- 14 さわやかだより
自律神経と上手に付き合うコツ
- 15 **ふれあい交流会に参加しませんか？**
- 16 読書の家から
地域おこし協力隊通信 vol.12
- 17 ジオパーク通信
- 18 イベントカレンダー
- 19 広告
- 20 spotlight
**活動を振り返って
地域おこし協力隊**
東奔西走／今月のワンショット

今月の表紙

2月16日に旧花和小学
校の周辺特設コースで町民
冬の散策のつどいが行われ
ました。

—関連記事 p 9—



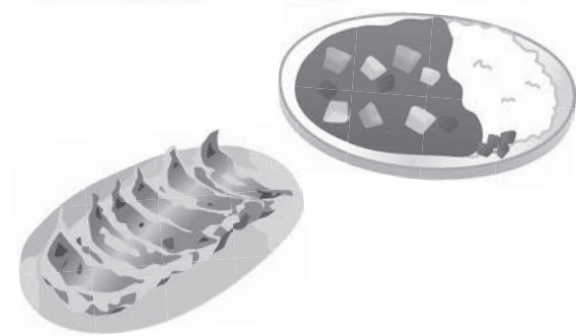
人口と世帯の動き

(先月比)

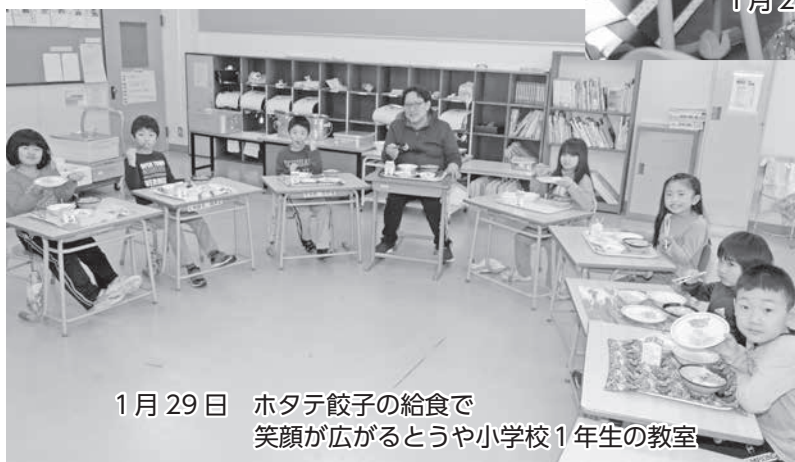
男	4,120人 (－4)
女	4,712人 (－3)
計	8,832人 (－7)
世帯	4,888世帯 (－5)

<1月31日現在>

地場産ホタテ給食メニューに 漁協・道の駅あぶた無償提供



1月25日 ホタテカレーをおいしそうに頬張る
虻田小学校1年生



1月29日 ホタテ餃子の給食で
笑顔が広がるとうや小学校1年生の教室

町の特産品のホタテのおいしさを児童生徒に知ってもらおうと、ホタテを使った学校給食が、学校給食週間（1月24日～30日）に合わせて、町内の全小中学校で振る舞われました。

1月25日は、虻田地区にホタテ入りカレー、洞爺地区はホタテ入りの玉子とじ丼が登場しました。

ホタテは、いぶり噴火湾漁業協同組合が、2320枚、2900枚を提供。

虻田小学校の1年生の教室では、「ホタテの味がしておいしい」「初めて食べたけどおいしかった」など、カレー給食に笑顔が広がりました。

同じく29日には、虻田漁港で水揚げされたホタテを加工したホタテ餃子が、給食メニューとなり、子どもたちは地元のを楽しみました。

ホタテ餃子は、道の駅「あぶた」が、地場産にこだわって商品開発した人気商品。地元を代表する食材を知ってもらい、ひと手間かけた手作りのおいしさを感じてもらおうと、虻田地区950個、洞爺地区250個合わせて1200個を用意したものです。

とうや小学校の1年生の教室では、「ホタテはあまり好きではなかったが、この餃子はすごくおいしい」など地元の味を笑顔で味わっていました。

ワンポイント 手話

毎月、職員が今月の手話を紹介します。
第9回目は企画防災課児玉千陽です。
■問合せ 健康福祉課福祉・高齢者グループ（☎74-3001）

しばらくですね



両手の背側を合わせて



左右に開く

洞爺湖の

冬

1

洞爺湖温泉 冬まつり

1 極寒の中かき氷を口にかきこむ、かき氷早食い大会 2 スノーモービルに引っ張られたそりに乗って楽しむ子どもたち 3 雪玉ストラックアウトで真剣に的を狙う子ども 4 三角コーンをそりに乗せて競走する、人間ばんば大会 5 大迫力の花火を見て感動する観客の皆さん



3



2



4



5



6

とうや 冬まつり

6 あつあつのうどんを食べる、うどん早食い大会 7 雪の中の宝物をうまく見つけられない子ども 8 親子で楽しくそり滑り 9 友達と仲良くそり滑り 10・12 雪原を疾走するスノーモービルを楽しむ子どもたち 11 老若男女で楽しむ室内釣り遊び



9



8



7



成香冬まつり

10



大原冬季
レクリエーション大会

11



泉冬まつり

12

冬 まつりが町内各地で行われ、さまざまなゲームやアトラクションなどを行い、町民や観光客が冬を満喫しました。

2月9日には、2019 洞爺湖温泉冬まつりの本まつりが洞爺湖汽船本社前特設会場で開催され、人間ばんば大会やかき氷早食い大会などで盛り上がりました。会場では、先着100人に岡田屋の白のおしるこが無料配布されました。まつりの締めくくりには、大仕掛け花火が冬の夜空を華やかに彩り、来場者を魅了しました。

一方、2月10日に第36回とうや冬まつりがとうや水の駅ふれあい広場で開かれ、子どもたちが大滑り台のそり遊びや宝さがしを楽しみました。うどん早食いやお祭りビンゴなども行われ、会場は盛り上がりを見せていました。

泉、成香、大原の3地域でも冬のイベントが行われ、住民同士の交流が深まりました。

4月7日は

北海道知事

北海道議会議員選挙の投票日です

■問合せ 洞爺湖町選挙管理委員会へ役場内V(☎74-3000)

4月7日は、北海道知事と北海道議会議員選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう。

投票所への送迎車を 運行します

投票をするために投票所に行く人を対象に、無料の送迎車を運行します。「投票したいが交通手段がない」「体が不自由で移動が大変」といった人は、ぜひ利用ください。車両手配の都合から事前申し込みを基本とします。

投票できる人

投票できる人は、洞爺湖町

の選挙人名簿に登録されている人で、投票日現在、洞爺湖町に住所がある人です。

●選挙人名簿の登録

今回の選挙人名簿に登録されている人は、平成13年4月8日までに生まれた人で、平成30年12月28日までに住民基本台帳に登録されている人です。

転入、転出、町内で異動した人

●最近転入した人

平成30年12月28日までに転入した人は、洞爺湖町で投票できます。また、平成30年12月29日以降に転入した人は、前住居地で投票となります。

●最近転出した人

平成30年11月27日以前に転出した人は、新住居地で投票となります。また、11月28日以降に転出した人は、原則、

洞爺湖町で投票となります。

ただし、転出先の市町村長発行の「引き続き道内に住所を有する証明書」が必要となります。※道外に転出した人は投票ができません。

●最近町内で住所を移した人

平成31年3月11日までに新住所に異動届出をした人は、新住所の投票所で投票できます。

投票入場券

投票所をお知らせする「投票入場券」のはがきは、3月22日から郵送予定です。もし、お手元に届かなかつたり、不明の点がありましたら町選挙管理委員会に問い合わせください。なお、選挙人名簿に登録されている場合は、はがきを紛失した場合でも投票ができます。期日前投票または投

投票場所と時間はこちらです

投票区名	投票場所	投票区の区域	投票時間
第1投票区	洞爺湖町役場	虻田5区、青葉1区・2区	7時～19時
第2投票区	虻田ふれ合いセンター	虻田1区～4区、清水区	
第3投票区	あぶたコミュニティセンター	虻田7区・8区、入江1区・3区	
第4投票区	母と子の館	虻田6区、かっこう台区、入江4区、泉の一部(西山火口より本町側の区域)	
第5投票区	洞爺湖文化センター	洞爺湖温泉1区～5区・8区、月浦、泉の一部(西山火口より温泉側の区域)	7時～18時
第6投票区	洞爺総合センター	洞爺第1～6、緑沢、美沢東、美沢西、曙、洞仁会、財田、川東、岩屋	
第7投票区	なるか愛郷の家	成香、花和	
第8投票区	農業研修センターとれた	香川、大原、富丘	

票日当日、選挙人名簿に登録されている投票所の係員に申し出てください。

開票

■日時 4月7日(日) 20時から

■場所 洞爺湖町役場3階
防災研修ホール

期日前投票

投票日当日に仕事や旅行な

どにより、投票所で投票できない人は、次の期間に期日前投票ができます。

①洞爺湖町役場ロビー

■期間 3月22日～4月6日
■時間 8時30分～20時

②洞爺総合支所会議室

■期間 4月1日～6日
■時間 9時から17時

※北海道議会議員選挙の期日前投票は3月30日(土)からとなります。

不在者投票

病院や老人ホームなどに入所されている人や旅行などで町外に滞在している人は、不在者投票ができますので、町選挙管理委員会に問い合わせください。

■郵便等投票対象者

身体に重度の障がいがある人で、下の表に該当する人は、郵便による不在者投票ができますので、町選挙管理委員会に問い合わせください。

障がいなどの区分	障がいなどの程度	
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1級・2級
	心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸	1級・3級
	免疫・肝臓	1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢・体幹	特別項症～第2項症
	心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸・肝臓	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

■代理記載投票

上記の「郵便等投票対象者」のうち、自ら投票の記載をすることができない人の投票を、選挙権を有するほかの人が代理記載する制度で次の人が対象者です。

障がいなどの区分	障がいなどの程度	
身体障害者手帳	上肢または視覚	1級
戦傷病者手帳	上肢または視覚	特別項症～第2項症

宮田さん 道産業貢献賞受賞 地域産業の振興に貢献

前とうや湖農協組合長の宮田敏夫さん（青葉2区）が、北海道産業貢献賞（農業関係功労者）を受賞し、2月15日に役場を訪れ、真屋敏春町長に報告をしました。

宮田さんは、旧虻田町農協で監事となり、広域合併で誕生したとうや湖農協では、専務理事、副組合長を経て、昨年4月まで約2年間、組合長を務めました。その間、組合員の経営安定・農協の健全運営に努めるとともに、YES！ clean 農産物の登録拡大や農協単独では国内初のグローバルGAPの認証を取得するなど地域農業の振興に貢献してきました。

宮田さんは「受賞は農家の皆さん、職員の皆さんのおかげです。クリーン農業は次の世代にも継続してほしい」と謙虚に喜びを語りました。



真屋町長に受賞の報告をする宮田さん（右）

本町保育所日当琉衣くん 第51回手紙作文コンクール絵手紙部門で銅賞

昨年の6月～9月まで募集していた、第51回手紙作文コンクール（日本郵便株式会社主催）の絵手紙部門で、本町保育所に通う日当琉衣くんが銅賞を受賞し、2月15日洞爺湖町役場の教育長室で伝達式が行われました。

今回のコンクールは、子どもたちが手紙に親しみ、手紙を書く機会を増やすことで、心豊かな子どもたちを育てることを目的に実施。

絵手紙部門の幼児の部では13,860点の応募があり、銅賞に選ばれたのは10点で、北海道の受賞者としては最高位となりました。

受賞した琉衣くんは「賞をとれていい気持ち。ママにあてて描いた絵手紙です。絵をかくのは好きなので、今度はママの絵を描きたい」と笑顔で話しました。



虻田郵便局尾形光平局長（左）と銅賞を受賞した日当琉衣くん（右）

1/31 ランニングで地域の防犯 ガードランナーズ

趣 味のランニングやウォーキングなど地域防犯活動に役立てようと「GUARD RUNNERS（ガードランナーズ）」が昨年8月結成されました。

西胆振地域に在住の人や勤務している人たちで組織され、現在会員は76人。町内の人も10人参加しています。

メンバーたちは、オレンジ色の腕章を付け、地域を走りながら、子供や高齢者などの安心、安全に目を光らせています。



地域の安全を見守るガードランナーズ

1/20 ベンチプレス男子 93kg級 齋藤学さん全国大会優勝

1 月20日に大阪で行われた、第19回ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会で齋藤学さん（温8区）が優勝し、世界大会出場権を得ました。

大会直前に練習で負傷し、万全なコンディションではなかったものの、当日は痛みを忘れるほど集中し、自己ベストの210kgを挙げ優勝しました。

「優勝できて素直にうれしい。世界大会でも自分ができるベストを尽くしたい」と意気込みを語りました。



全国大会で優勝した齋藤さん

2/8 目で見る言葉 虻田小5年生が手話体験

虻 田小学校5年生が手話を体験しました。公益社団法人北海道ろうあ連盟の人を講師に招き、1月から2月にかけて3回の授業を行い、あいさつや手話を使った歌を学びました。

自己紹介を学ぶ時間では、自分の名前の表現や表現方法の由来を知り、繰り返し練習する姿が見られました。

手話を体験した児童は「名前や歌を覚えて楽しかった。もっといろいろな手話を覚えたい」と楽しそうに話しました。



手話で講師にお礼を伝える児童たち

2/3 ママさんバレーボール大会 洞爺湖優勝

洞 爺湖町長杯近隣市町ママさんバレーボール大会（洞爺湖町バレーボール協会主催）が、あぶた体育館で開かれ、町内チームの洞爺湖が優勝を飾りました。

参加したのは8チーム。1ブロック4チームずつの2ブロックで予選リーグを行い、各ブロック上位3チームによる決勝トーナメントで勝敗を競い合いました。主将の道林智美さんは「地元開催で優勝できてうれしい」と喜びを語りました。



優勝を手にしたチーム洞爺湖

2/16

白銀の世界を満喫 町民冬の散策のつどい

町 民冬の散策のつどい（教育委員会主催）が、旧花和小学校周辺特設コースで開催され、約40人が参加して、歩くスキーやスノーシューなどで白銀の大自然を満喫しました。

参加者は、羊蹄山、ニセコ連峰を望む往復約5kmのコースを2時間ほどかけて完歩。

昼食には、花和自治会女性部の皆さんが作ってくれた豚汁と酪農家から提供された牛乳がふるまわれ、疲れた身体を癒してくれました。



白銀の世界を楽しむ参加者の皆さん

2/13

地元の学力向上に貢献 地域未来塾に特別講師

毎 週水曜日に行われている地域未来塾に、中学校まで洞爺湖町で過ごしていた早稲田大学院生の大山京尋さんが特別講師として参加しました。

今回、大山さんは大学の春休み期間の帰省中に、知人からの誘いを受け、地域未来塾に初めて参加。

「都会と洞爺湖町では学習環境の差が大きいと感じた。自分が持っている知識を地元に戻元したい」と参加への気持ちを話しました。



高校受験を控え、集中して学習する中学生

2/18~2/28

伊達信金虻田支店 虻小児童作品を展示

伊 達信用金庫虻田支店（酒井健二支店長）は、同店ロビーで、虻田小学校2、4年生の工作作品の展示を行いました。冬休みの作品25点が並べられ、訪れる人たちの目を引いていました。

虻田小学生の作品展は昨年の2月と9月に続いて、今回で3回目。

川合尚也次長は「作品を通じて、地域の皆さんとの結びつきをより強めていきたい」と話しました。



ロビーに並べてある作品を見るお客さん

2/18

おむすび型のボールで熱戦 町民ふらばーるバレーボール大会

町 民の親睦を図ることを目的に第3回町民ふらばーるバレーボール大会（洞爺湖町体育振興連絡会主催）があぶた体育館で行われ、6チーム、36人が参加しました。

ふらばーるバレーボールは、おむすび型のボールを使い、ワンバウンドで返球する新しいスポーツ。試合は1チーム5人編成で、リーグ戦で行われました。不規則にワンバウンドするボールに苦戦しながらも熱戦が繰り広げられました。



優勝を飾ったチームやおきん

お知らせ information

暮らし



国民年金から

国民年金保険料学生納付 制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の人は一時的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる人は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専

門学校、専修学校、各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生などで、本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】 118万円＋(扶養親族などの数×38万円) 学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も同一の学校に在学予定である場合は、4月初めに再申請のハガキが届きます。

引き続き学生納付特例制度の申請を希望する場合は、必要事項を記入の上返送してください。

■問合せ 室蘭年金事務所 (お客様相談室) 0143-5011004 / 住民課 住民・戸籍年金グループ(☎74-30002)



元号の改元に乗じた 詐欺に注意

日本各地で「全国銀行協会」をかたり、「元号の改元による銀行法改正について」という文章を送り付け、「5月1

日からの元号の改元による銀行法改正に伴い、全金融機関のキャッシュカードを変更する手続きが必要です。キャッシュカード変更申込書に暗証番号などを記載し、現在お使いのカードを返送してください」となどと指示し、キャッシュカードをだまし取る詐欺の手法が確認されました。 キャッシュカードを送ってしまつと、預金を勝手に引き出されます。

家族や知り合いにもこの情報を伝えて、被害に遭わないように気を付けてください。



駅窓口の旅行商品(ツイン クル)の販売終了について

平成31年度から駅窓口で販売している旅行商品(ツインクル)の販売を終了します。

今後は電話予約やWEB予約、旅行センターへの来店での予約になるので注意してください。

■申込み・問合せ JR北海道ツインクルデスク(☎

0570-07-5489) / JR東日本国内ツアー(えきねっと内) www.eki-net.com/travel/hokkaido/



伊達警察署から 融雪期における事故の 防止

寒暖の差が大きくなると、屋根の雪が落ちてきて下敷きになるなどの事故が発生するおそれがあります。

事故を防ぐため、次のことに注意しましょう。

- ①屋根の雪は早めに下ろしましょう。

道路に面している屋根やビルの窓枠などの氷雪を常に点検し、早めに下ろしましょう。

- ②雪下ろし作業は、複数人で行いましょう。

雪下ろし作業中に雪と共に転落する事故が発生しています。

- ③危険な軒下は歩かないようにしましょう。

落水雪の恐れがある軒下などを歩かないようにしましょう。

■問合せ 伊達警察署(22-0110)

行政



働き方改革関連法のお 知らせ

厚生労働省では、2019年4月1日から施行される働き方改革関連法に対応した36(サブロク)協定などのリーフレットを作成しました。詳しくは厚生労働省または北海道労働局HPを見てください。

また、各労働基準監督署労働時間相談・支援センターで働き方改革への取り組みをはじめとした相談を受け付けていますので、利用ください。

リーフレット掲載箇所

- ①厚生労働省HP 「働き方改革」の実現に向けて
- ②北海道労働局HP 働き方改革

■問合せ 産業振興課水産商工グループ(☎74-30005)



メルトタワー21の排ガス (煙突) 測定結果

ダイオキシン類測定結果

 **運転免許更新時講習日程**

場所 だて歴史の杜カルチャーセンター

■3月
優良(30分)
20日(水) 18:30~ 25日(月) 13:30~
一般(60分)
20日(水) 19:30~
違反(120分)
25日(月) 14:30~
初回(120分)
15日(金) 13:30~

■4月
優良(30分)
4日(木) 18:30~ 12日(金) 13:30~
一般(60分)
4日(木) 19:30~ 12日(金) 14:30~
違反(120分)
9日(火) 18:30~
初回(120分)
17日(水) 18:30~

**空き家を所有していませんか？**

町外の人から、移住したいとの問い合わせが多く寄せられています。移住希望者が最初に相談するのが住宅の問題

■問合せ 産業振興課地域振興グループ(☎74-3005)

■問合せ 空き家を所有されている人は、空き家バンクに登録してみませんか。詳しくは問い合わせください。

募集



■詳細 西いぶり広域連合(☎0143-5910705)

■測定日 平成30年11月27日

■測定結果 0.0018ナノグラム(ナノグラムは10億分の1グラム)

類対策特別措置法による排出基準値(0.1ナノグラム)を下回っています。

です。

洞爺湖町では、移住・定住対策として、空き家バンクを行っています。空き家や空き地などの情報を町のホームページで掲載し、興味がある人と所有者のつなぎ役をしています。現在、掲載件数が少なく、あまり紹介できていません。昨年の空き家バンクの閲覧件数は、前年度より増えています。興味を持つ人が増えています。

後期高齢者制度のお知らせ

高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度と介護保険から支給されます。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要となります。

※後期高齢者医療制度や介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。また、支給額が500円以下の場合も支給されません。

■自己限度額表 【1年分自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合		区 分	自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者(※1)		【課税所得 690万円以上】212万円
			【課税所得 380万円以上】141万円
			【課税所得 145万円以上】67万円
1割	住民税非課税世帯	一 般	56万円
		区分Ⅱ(※2)	31万円
		区分Ⅰ(※3)	19万円

※1 現役並み所得者の限度額は、平成30年8月以降から変更となっています。

※2 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない人。

※3 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)、または老齢福祉年金を受給している人

高額介護合算療養費勧奨通知の発送時期について

高額合算療養費の勧奨通知は、支給対象となる人に例年1月～2月に発送していましたが、平成29年度分(計算対象期間：平成29年8月1日～平成30年7月31日)3月～4月に発送予定です。

■問合せ 住民課国保医療グループ(☎74-3002)
北海道後期高齢者医療広域連合(☎011-290-5601)



自衛官募集

募集項目		資 格	受付期間	試験期日	採用予定
予備自衛官補	一 般	18歳以上 34歳未満の人	4月 12日(金) まで	4 月 20 日(土)、 21日(日) (いずれ か 1 日)	7 月 1 日(月)
	技 能	18歳以上で国家資格などを有する人 (資格により年齢の上限あり)	4月 12日(金) まで	4 月 20 日(土)、 21日(日) (いずれ か 1 日)	7 月 1 日(月)
一般曹候補生		18歳以上 33歳未満の男女	5月 15日(水) まで	1 次試験 5 月 25 日(土)	2020年 3 月末
一般幹部候補生		大卒程度試験 2020年 4 月 1 日現在、22歳以上 26歳未満の人(2020年 3 月卒業見 込みを含む)	5月 1 日(水) まで	1 次試験 5 月 11 日(土)	2020年 3 月末
		院卒者試験 2020年 4 月 1 日現在、修士課程修了 者などで、20歳以上 28歳未満の人	5月 1 日(水) まで	1 次試験 5 月 11 日(土)	2020年 3 月末

■問合せ 防衛省自衛隊札幌地方協力本部 室蘭地域事務所 (☎ 0143-44-9533)



気象台からの お知らせ

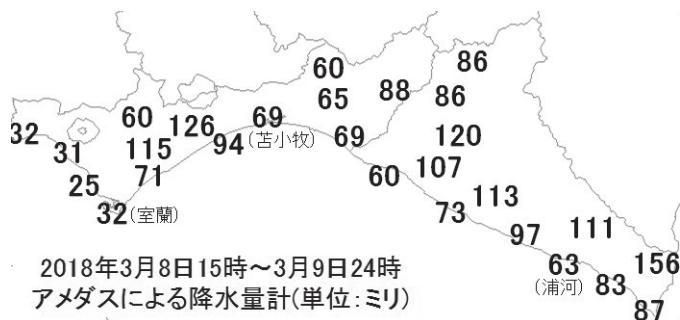
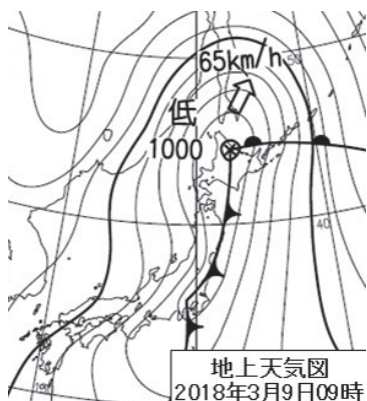
融雪による災害

3月から5月は融雪期となります。融雪とは、積雪が大雨や気温の上昇により解ける現象です。融雪が原因となって起こる災害には、住居の浸水害、道路や田畑の冠水害、斜面の土砂災害、河川の増水や氾濫などの洪水害があります。

気象台では、気温の上昇や日射、雨、強風などにより雪解けが進み、浸水やがけ崩れなどの災害が発生するおそれがあると予想したときに、融雪注意報を発表します。

また、大雨や融雪により河川が増水し、災害が発生するおそれがあると予想したときに、洪水注意報や洪水警報を発表します。

胆振・日高地方で最近の融雪災害は、平成30年(2018年)3月8日から9日にかけて発



生しています。前線を伴った低気圧が北海道を通過し、上空 1500メートル付近で 5月中旬から下旬並みの暖かく湿った空気が南から流れ込みました。このため、胆振・日高地方では、8日夜からやや強い雨が降り、9日にかけて各地で3月としては記録的な大雨となりました。これらによって雪解けが進み、道路の冠水、住家の床下浸水、河川の増水などの被害が発生したほか、JRの運休、国道・道道の通行止めなど交通機関が乱れました。

3月から5月の河川は流れが速く水も冷たいので、暖かな天気の良い日であっても、川遊びなどで不用意に川に近づくのは危険です。特に平成30年北海道胆振東部地震で揺れの大きかった地域は、初めての融雪期となります。地震前と比較して、斜面が変状しやすくなっている可能性があることから、降雨時や気温が高い日は、斜面に近づかないなど、テレビ・ラジオやインターネットなどで最新の気象情報を確認し、的確な行動をとることが重要です。

■問合せ 室蘭地方気象台 (☎ 0143-22-4249)

相 談



「行政に関わるくらし
の無料相談会」開催

担当後藤)／住民課住民・
戸籍年金グループ(☎74-
3002)

無料法律相談会開催



相続手続き、遺言書の作成
や、契約手続き、また官公署
に提出する書類の作成などの
相談に応じます。

事前の予約は不要です。

■日 時 3月16日(土)、4
月20日(土) 9時30分～12時

■場 所 赤川集会所

■問合せ 北海道行政書士
会室蘭支部(☎76-3538

金銭、相続、夫婦間、交通
事故、消費者問題のトラブル
などの相談に応じます。

必ず2日前の17時までに事
前予約してください。

■日 時 4月4日(木)、13
時30分～15時

■場 所 観光情報セン

■問合せ 室蘭市(会場未定)

心身障害者一般巡回相
談の開催



■日 時 5月20日(月) 5
月23日(木)

■場 所 室蘭市(会場未定)

■相談内容 ①18歳以上の身
体障害者や知的障害者の人た
ちの医学的、心理的、職能的
判定など。②補装具の処方や

タ
■担 当 阿部洋介弁護士
(北海道みらい法律事務所)
■問合せ 住民課住民・戸
籍年金グループ(☎74-
3002)

心からおくやみ
申し上げます

故坂口修一さん

■1月2日死去■78歳■遺族正剛さん■大原

故小野寺テルさん

■1月18日死去■93歳■遺族は一郎さん■虻2区

故袴田靖男さん

■1月18日死去■76歳■遺族は照子さん■入1区

故青木健さん

■1月23日死去■81歳■遺族はトシ子さん■虻6区

故小西八千代さん

■1月24日死去■97歳■遺族は輝雄さん■泉区

故桧山則夫さん

■1月25日死去■69歳■遺族は幸子さん■泉区

故大塚政幸さん

■1月27日死去■87歳■遺族は榮子さん■温3区

故福島美江さん

■1月29日死去■96歳■遺族は良一さん■虻2区

故川原田正昭さん

■2月1日死去■88歳■遺族高代さん■洞第4

故村上君恵さん

■2月9日死去■95歳■遺族は博明さん■大原

故山本孝三さん

■2月10日死去■82歳■遺族はトキ子さん■入3区

1月20日から2月19日届出分

窓口へ届出があり、広報紙への掲載を承諾
した人を掲載しています。

寄 付



善意のご寄附ありがとうございます。

●町への寄付

▽若狭高司さんは100万円

●社会福祉協議会

▽矢野孝典さん(虻7区)

▽丹野朝恵さん(虻5区)

▽坂上昭郎さん(入4区)

▽井本清江さん(虻8区)

▽川崎孝則さん(虻2区)

▽古山禮子さん(虻6区)

お詫びと訂正

2月号13ページのまちのわ

適合判定など。③その他、障
害の専門的相談など。

■申込み 相談する場合は事
前申し込みが必要となりま
す。健康福祉課福祉・高齢者
グループに連絡ください。

※相談内容によっては、事前
に聞き取りをする場合があります。
また、相談件数が多い
場合は、希望日にならない場
合があります。

■問合せ 健康福祉課福祉・高
齢者グループ(☎74-3001)

わたしのうた

あぶた俳句会 2月定例会

猫柳活けて持て成す旅の宿
小笠原勇

抽斗の内に残りし余寒かな
千葉征子

せせらぎの奏づく目覚む路の臺
矢野知子

吹雪く夜や籠りて亡友へ香を焚く
菅原敏子

をさな児の不思議な会話春めけり
佐藤美風

自律神経と 上手に付き合う コツ

3月から4月にかけて、生活環境や人間関係も大きな変化を迎える人もいることでしょう。期待に胸を膨らませる一方、不安や心配事もつきものです。この不安は目に見えないストレスとなり、自律神経に悪影響を及ぼすことがあるかもしれません。

自律神経とは？

自律神経とは、無意識のうちに身体の機能を自動的に調整する働きをもつ神経のことです。活動しているときに働く「交感神経」とリラックスしているときに働く「副交感神経」があり、冬の間は特に交感神経が働きますが、少しずつ暖かくなってくると副交感神経の働きが活発になってきます。

この変化にうまく対応できないと、頭痛やめまい、不眠、動悸などさまざまな症状が出てくることがあります。しかし、自律神経の乱れなので、病院で検査を受けても病的な異常が見つからないという場合も少なくありません。

自律神経の乱れは、大人だけでなく子どもにも表れます。特に子どもの場合は、「起立性調節障害（様々な症状で朝起きられない）」から不登校へつながることもあります。



自律神経のいい働きを保つコツ

①行動に対して時間的な余裕を持つ

通学や通勤時間が変わるなど、時間に気をとられすぎると自律神経が乱れやすくなります。

早め早めの行動で、時間的な余裕を持つことが心を安定させます。

②休日も平日と同じリズムで過ごす

疲れが貯まると、休日はどうしてもゆっくり寝て過ごしたいという気持ちになりますが、長く眠りすぎると自律神経の働きは悪くなります。

平日と同じような時間に起きて、同じような時間に食事をするようにしましょう。

③カフェイン、甘いものの摂りすぎに注意する

どちらも交感神経の活動を高める効果があります。特に副交感神経が働く時間である就寝前にとりすぎると、動悸や不眠を引き起こすことがあります。



乱れた自律神経を整えるコツ

①ゆっくり呼吸する

交感神経が働きすぎると、息が浅くなります。4秒かけて鼻から息を吸い、8秒かけて口からゆっくりと吐くと血行が改善してイライラも静まります。

②イライラしたときは「6秒ルール」

怒りのピークは6秒でおさまると言われます。イラッとしたら6つ数を数えたり、6秒間手を閉じたり開いたり（グーパー）してみましょう。

③幸せホルモン（オキシトシン）をたっぷり分泌

オキシトシンは家族や恋人、友人、ペットなどの動物とのスキンシップなどによって分泌されるホルモンです。ふれ合わなくても、一緒に食事をする、おしゃべりすることでも分泌されます。

また、人に親切にしたり感謝の気持ちを込めて「ありがとう」と言うことでも分泌されます。ぜひ周りの人に伝えてみましょう。





ふれあい交流会に 参加しませんか？

■申込み・問合せ 洞爺湖町社会福祉協議会＜健康福祉センター内＞ (☎ 76-4363)

家 から出る機会が少なく
なっています。洞爺
湖町社会福祉協議会（虻田地
区）では、毎年5月から始ま
る「ふれあい交流会」の平成
31年度の参加者を募集してい
ます。

ふれあい交流会とは、町内
にお住まいのひとり暮らしの
高齢者や高齢者夫婦世帯の人
に参加してもらい、ふれあう
機会の提供と創出を図ると
もに、健康で生きがいある暮
らしが送れるよう願って開催
しています。

交流会では、地域のボラン
ティアに協力してもらい、参
加者の皆さんに簡単なゲーム
や軽い体操に取り組んでもら
います。お昼にはボランティア

皆で昼食



ゲームや体操

アさん手づくりの料理を味わ
いながら、お互いの近況を語
り合うなど楽しいひとときを
過ごします。

「友達がいらない…ひとりでの
参加がちよっと心細い…」
という人でも大丈夫。男性も
女性も気軽に参加して、仲間
の輪を広げてみませんか。初
めの参加、大歓迎です。

なお、健康のために徒歩で
の参加をお勧めしますが、自
力で参加できない場合にはボ
ランティアの送迎も行ってい
ます。申し込みの時にご相談
ください。

■開催日 5月から11月まで
の毎週水曜日、10時から13時
ごろまで（参加者は隔週の利
用になります）

■場 所 健康福祉センター
さわやか

■参加費 1回200円（食
事の材料代）

■対象者 町内にお住まいの
ひとり暮らしの人や高齢者夫
婦世帯で次の年齢の人

・ひとり暮らしの人 男性
70歳以上（昭和24年3月31日
まで）女性 75歳以上（昭和

虻田地区ではボランティアを募集しています

「虻田地区ふれあい交流会」をサポートしていただける
ボランティアを募集しています。

対象者の皆さんが楽しく参加できるよう、送迎や食事の
支度などのお手伝いをしていただけませんか。

《ボランティアの内容》

・送迎ボランティア

■日 時 毎週水曜日（5月～11月）
9時から12時30分ごろまで

■内 容 自家用車を利用して参加者の送迎、食事会場の
セッティング
※毎週参加できなくても大歓迎です。

・食事ボランティア

■日 時 年間4回から5回
9時から13時ごろまで

■内 容 昼食づくり（毎回7～8人で行います。）

■詳 細 洞爺湖町社会福祉協議会 (☎ 76-4363)

19年3月31日まで）
・高齢者夫婦世帯 夫婦共に
75歳以上（昭和19年3月31日
まで）
家族と同居などであって
も、「日中は一人になる」な
ど世帯の状況により参加でき
る場合がありますので気軽に
ご相談ください。

■締 切 3月25日（月）ま
で

洞爺地区では…

洞爺地区は通年開催し、対象者
には別途、個別に通知しています。
参加申込みなど詳細は、社会福祉
協議会洞爺支所＜洞爺ふれ愛セン
ター内＞ (☎ 82-5185) へ問い
合わせください。



ぎょうじのえほん ぎょうじのゆらい・いみ・ちしき
西本鶏介文／新谷尚紀監

家庭や園でおこなう身近な行事の由来や意味を、読み聞かせして楽しめるおはなしページと、豊富な写真と絵で紹介する知識ページで伝える絵本です。行事の由来や意味が分かり、親子で一緒に行事が楽しめる本となっています。(あぶた読書の家所蔵)

読書の家から

あぶた読書の家 (☎ 76-2100)
[時間] 10時～16時20分 [休館日] 木曜日、祝日
みずうみ読書の家 (☎ 75-4702)
[時間] 10時～15時 [休館日] 木曜日、祝日
洞爺総合センター図書室 (☎ 82-5111)
[時間] 9時～16時30分 [休館日] なし

新刊案内

■あぶた読書の家

△**児童書**▽おすわりどうぞ(しもかわらゆみ)▽かわいい食育 やさいむらのななまたち(ひろかわさえこ)▽すすめ!うみのきゆうじょたい(竹下文子文/鈴木まもる)△**絵**▽おすしのせかいりょうこ(竹下文子文/鈴木まもる)△**絵**▽つみきでとんとん(竹下文子文/鈴木まもる)

■みずうみ読書の家

△**一般**▽それでも空は青い(萩原浩)▽救済SAVE(長岡弘樹)▽常設展示室(原田マハ)▽悲願花(下村敦史)▽介護士K(久坂部羊)芙蓉の干城(松井今朝子)▽本と鍵の季節(米澤穂信)▽光まで5分(桜木柴乃)▽影ぞ恋しき(葉室麟)

△**児童書**▽いざ帰りなん

新・古着屋総兵衛十七巻(佐伯泰英)▽探して発見!観察しよう 生き物たちの冬ごし図鑑 昆虫(星輝行)▽決定版 まるわかり記号の大事典(太田幸夫)

■洞爺総合センター

△**一般**▽蘇るサバ缶 震災と希望と人情商店街(須田泰成)▽カラスの文化史(サングス・サビッジ)▽黒冷水(羽田圭介)▽夢をかなえるゾウ(水野敬也)

△**児童書**▽みんなちがって

それでいい(宮崎恵理)▽願いがかなうふしぎな日記(本田有明)▽どうぶつぱっかん!(わだこみ)▽なーんだなーんだ(カズコG・ストーン)▽わけあってた絶滅しました・世界ーおもしろい絶滅したいきもの図鑑(丸山貴史)

絵本の玉手箱 3月のおはなし会
■日 時 3月14日(木)13時30分～15時45分、
3月25日(月)、4月8日(月)10時～11時30分
■場 所 あぶた母と子の館
■問合せ 佐藤 (☎ 76-2487)
ピノキオの会 読み聞かせ
■日 時 3月5日(火)14時30分～
■場 所 あぶた母と子の館
■問合せ 松本 (☎ 76-2613)

地域おこし協力隊



通信

vol.12

今月の
リポーター
秦野孝慎さん



地域おこし協力隊は6人体制でやってきましたが、3月で3人の地域おこし協力隊が任期を終えます。

さに気づかず、全く興味もありませんでした。

ただ、久しぶりに地元に戻ってくると、自然豊かで、食材もおいしく、当たり前

3年前に洞爺湖町とコンサドーレ札幌が協定を結んだ中で交わされたUターン事業により北海道に帰ってきましたが、この3年間で自分にとっての価値観や考え方がとても変わりました。

高校まで洞爺湖町に住んでいましたが、当時の価値観や考え方は、地元の良

あと1年、さらに素晴らしい町にするためにもっと勉強し、チャレンジし、経験値を積みまます。そして、自分の目で見て感じたこと、

たくさんの人との繋がりで得たこと、勉強した知識をサッカースクールなど、さまざまな分野で還元していきたいです。



TOYA サッカースクールで指導を受ける子どもたち

冬の運動不足解消にオススメ！

スノーシュー(西洋式かんじき)で 雪上を^{さっそう}颯爽と駆け抜けよう！

春～秋は散歩や登山を楽しんでいるけれど、「冬は寒いし滑るから…」と、外に出ることが減っているという人は、多いのではないのでしょうか？ そんな人には、スノーシューがおすすめです！

▼カルデラの地形がよくわかります



▲雪原ならではの楽しみ方もできます

▼葉や下草もないので視界が広いです



※私有地の立ち入りは許可が必要です

スノーシューは、いわば西洋式のかんじき。大人用で長さ 60～70cm、幅が 30cm 程あり、裏に金属性のツメがついています。体重が分散して雪の上を歩けるようになり、ふかふかの雪を踏みしめながら森や雪原などを散策することができます。

初めてでもすぐに慣れることができるので、年齢・性別問わず、みんなで楽しむことができます。ウィンタースポーツに挑戦してみたい人や、子どもの雪山デビューにもおすすめです。

防寒着は普段使っているもので OK！手袋はスキーなどで使う防水タイプなら濡れる心配もなく、雪遊びが楽しめます。

スキーとはちがい、専用の靴は必要ありません。スノーブーツや、防水のトレッキングシューズであればスノーシューが装着できます。足首のぐらつきをおさえ、安全性を確保するため、くるぶしの上まであるタイプだと安心です。

雪の上に残った動物達の足跡、越冬する小鳥や昆虫たち、雪を被った美しく静かな森林の景色を満喫できるスノーシューは、北海道のジオパークならではの体験です。



「ジオパーク」とは、大地の成り立ちと、自然、人間とのつながりを楽しく学ぶことができる地域のこと。日本には「ユネスコ世界ジオパーク(国際認定)」が9地域、「日本ジオパーク(国内認定)」が44地域あり、それぞれの地域の特性を生かした活動を続けています。

イベントカレンダー

イベントカレンダーの見方 時 時間 所 場所 詳 詳細

3月13日(水)	げんきクラブ 時 13:30～15:30 所 洞爺温泉病院 (☎76-4006<健康福祉センター>)
14日(木)	コグニの集い 時 13:30～15:30 所 洞爺駅交流センター2階 (☎76-4363<社会福祉協議会>)
15日(金)	洞爺地区健康相談 時 9:30～11:30 所 洞爺総合支所 (☎82-5111)
	親子ふれあい遊び 時 10:00～11:30 所 地域交流センター (☎76-2008<子育て支援センター>)
16日(土)	行政に関わるくらしの無料相談会 詳 p13
18日(月)	フッ素塗布 時 13:00～15:00 所 健康福祉センター (☎76-4006)
	みんなのカフェ健康教室 時 11:15～ 所 ひじり在宅クリニック (☎76-4838)
26日(火)	津波を想定した避難訓練 詳ピックアップイベント
4月4日(木)	無料法律相談会 詳 p13
5日(金)	洞爺地区健康相談 時 9:30～11:30 所 洞爺総合支所 (☎82-5111)
7日(日)	北海道知事・北海道議会議員選挙 詳 p6
11日(木)	洞爺げんきクラブ 時 13:30～15:30 所 洞爺温泉病院 (☎76-4006<健康福祉センター>)
12日(金)	乳児健診 時 12:50 所 健康福祉センター (☎76-4006)
19日(金)	洞爺地区健康相談 時 9:30～11:30 所 洞爺総合支所 (☎82-5111)
	保育所開放 時 10:00～11:30 所 本町保育所 (☎76-2673)

ピックアップイベント

津波を想定した避難訓練

北海道太平洋沿岸で発生した地震(M9.1)により大津波警報が発表され、町が避難指示を発令するという想定で避難訓練を行います。

■日 時 3月26日(火) 10時～11時ころ
■問合せ 企画防災課防災グループ (☎74-3004)

洞爺湖芸術館が開館します

平成31年度開館のお知らせ

■開館日 4月2日(火) 10時15分～17時

平成31年度から展示の他に参加体験できるワークショップ事業など多数開催していきます。最新情報は当館ウェブサイトを確認ください。

春特別展 山口陽介「HAPPY NEW WORLD」展

■日 程 4月27日(土)～6月2日(日)

■問合せ 洞爺湖芸術館 (☎87-2525)

WEB <http://www.geijutukan.net>

100歳おめでとう



1月2日に100歳の誕生日を迎えた長谷川千恵子さん(虻田5区)に1月21日、真屋町長が自宅を訪問。お祝い金と花束を贈呈し、長寿を祝福しました。

修了・卒園・卒業式

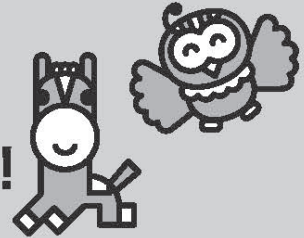
- ・入江保育所 3月27日(水) 9時30分～
- ・桜ヶ丘保育所 3月27日(水) 9時30分～
- ・洞爺保育所 3月27日(水) 10時30分～
- ・本町保育所 3月27日(水) 11時～
- ・とうやこ幼稚園 3月21日(木) 10時～
- ・虻田小学校 3月20日(水) 9時30分～
- ・温泉小学校 3月20日(水) 9時30分～
- ・とうや小学校 3月20日(水) 10時～
- ・虻田中学校 3月13日(水) 9時30分～
- ・洞爺中学校 3月12日(火) 9時30分～
- ・虻田高校 3月1日(金) 10時～

入園・入学式

- ・とうやこ幼稚園 4月10日(水) 10時15分～
- ・虻田小学校 4月5日(金) 10時
- ・温泉小学校 4月5日(金) 10時～
- ・とうや小学校 4月8日(月) 10時～
- ・虻田中学校 4月5日(金) 13時30分～
- ・洞爺中学校 4月5日(金) 13時30分～
- ・虻田高校 4月8日(月) 13時25分～

道銀取引優遇サービス[ステップDo]

ステップDo[®] お取引に応じて うれしいサービス!



たとえば
こんな
お取引で



道銀Web専用口座
スマートLeaf + 給与受取またはファンドミニのお取引で



NISA口座
+ 給与受取または年金受取で



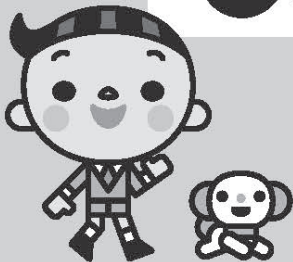
住宅ローンのご利用で



定期預金 残高100万円以上で



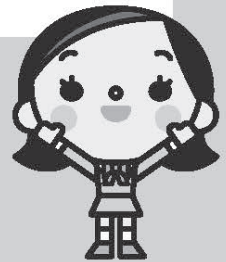
道銀キャッシュ・クレジットカードKitaca、
道銀キャッシュ・クレジットカードのご入会で



道銀ATM 時間外手数料

ステップDoはお申し込みが必要です。
※年会費・手数料はかかりません。

0円



詳しくは店頭または当行ホームページでご確認ください。

どうぎん アプリ

今すぐダウンロード!



※本アプリのダウンロードおよびご利用時の通信料につきましては、お客さまのご負担となります。



北海道銀行 洞爺支店

TEL(0142)76-2151 〒049-5615 虻田郡洞爺湖町本町175番地

北海道銀行 検索

2019年2月現在

あなたの
悩みに

すべての相談の相談料が
無料になりました。

コタエを
出します

相談予約
ダイヤル

0143-47-8373

平日 10:00~16:00 (12:00~13:00を除く)

札幌弁護士会 むろらん法律相談センター

一年生うれしいな!

子どもが親の愛を確認できる

幸せな家族写真を撮影しませんか

桜の咲くころ

ロケーションフォトもできます

トガシスタジオ 洞爺湖町入江 21番地

☎ 76-5311



第22回湯上がりに乾杯

洞爺湖温泉銘酒まつり

全国地酒・世界のワイン・ビール
本格的カクテル飲み放題

■ 4月6日(土) 18時~

■ 洞爺観光ホテル特設会場

宿泊 14,000円 日帰り 8,000円

(御膳・銘酒飲み放題付き)

主催 洞爺湖銘酒倶楽部(問合せ ☎ 75-2156 <永井>)



合カギ作ります

住宅 (GOAL MIWA 他) 自動車 (トヨタ 日産 他)

藤 兼 金 物 店

洞爺湖町洞爺湖温泉91-8 TEL 0142-75-2135



活動を振り返って

これまでそれぞれの所属先で地域を盛り上げるために奮闘した地域おこし協力隊の3人が、3月をもって地域おこし協力隊の活動を終了します。

これまでの活動を振り返り、今後の活動について話してもらいました。

洞爺湖芸術館友の会 渡邊 紀子



平 成28年から、「洞爺湖芸術館友の会」で芸術館の運営に携わってきました。会員の「観てみたい」という想

いを基に年間予定を作り、形にする過程はやりがいがありました。美術関連の仕事は初めてでしたが、館長や事務局、ベテラン会員さんに助けもらい、多くのことを学ぶことができました。

また、一昨年までは、広報裏表紙で町民紹介記事を書いてきました。地域の人の取り組みや町への想いを直接伺う貴重な機会となりました。

今後は、教育分野や生涯学習施設の充実などに関わる仕事に携わっていければと思います。

洞爺湖町 洞 爺湖町

が経ち、地域おこし協力隊としての活動が間もなく任期満了となります。NPO法人洞爺にぎわいネットワークに勤務し、NPOの活動や役場の仕事にも携わることで、民間企業とは異なる働き方について、多くを学ぶことができました。東京で事業をしていたころは雇用する側でしたが、雇用される側のことを学ぶことで、大きな成長につながることが出来ました。

3年の活動の間に、さまざまな縁があり、洞爺湖町に住み続けることになりました。この成長や縁を活かし、これからの暮らしを楽しみたいと思います。

NPO洞爺にぎわいネットワーク 丹野 大樹



教育委員会社会教育課 坂本 篤司



教 育委員会で2年と2カ月お世話になりました。主に子どもたちを中心に、コミュニケーションツールとしてのドイツゲームを案内して

きました。現在店舗の出店は保留中ですが、町内だけでなく近隣の市町村からも声がかかるようになり、ドイツゲームが認知されてきた実感があります。温泉・洞爺地区にも常設する準備が進んでいますので、皆さんも1度は遊んでみてはいかがですか？他にもバンドセッションのイベントなども立ち上げることが出来て、充実した2年間でした。

4月からは、道の駅とうや湖の店員として心機一転、頑張りたいと思います。

東奔西走

第65回北海道広報コンクールで、広報とうやこが、組み写真・市町村の部で、特選に次ぐ入選に選ばれました。洞爺湖町になって初の入選です。受賞したのは、昨年3月号の冬まつりで、子供たちが雪の中で楽しんでいる表情を中心に組んだものです。この賞は、写真撮影にいつも協力的な町民皆さんの理解の上での栄誉だと思っています。

これからも、紙面の向上に向けて励んでいきます。(H.O)

今月のワンショット



入江・高砂貝塚館で放水体験を行った文化財防火デー